

**Физиологическая характеристика
процессов восстановления
после мышечной деятельности**

Вопросы:

1. Основные процессы восстановительного периода.
2. Закономерности процесса восстановления.

Основные процессы восстановительного периода

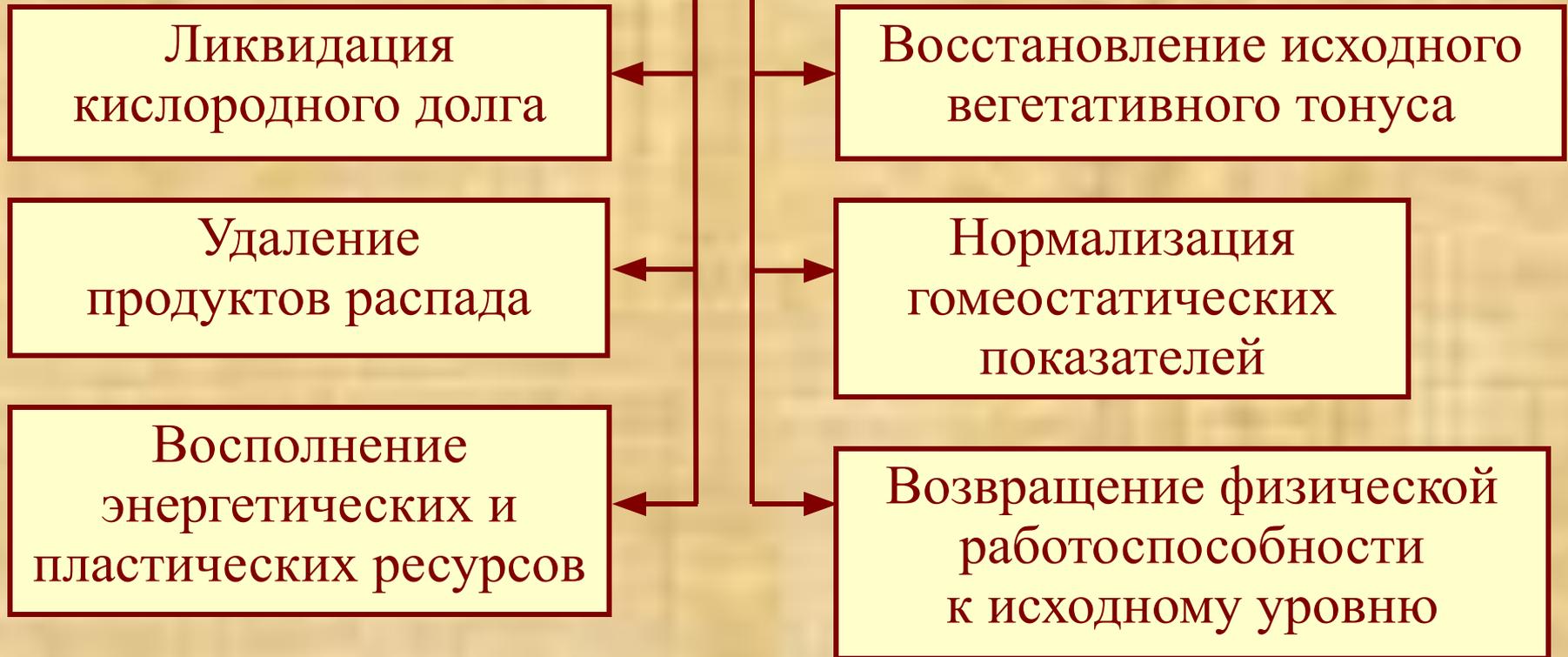


Рисунок 1 – Основные процессы восстановительного периода

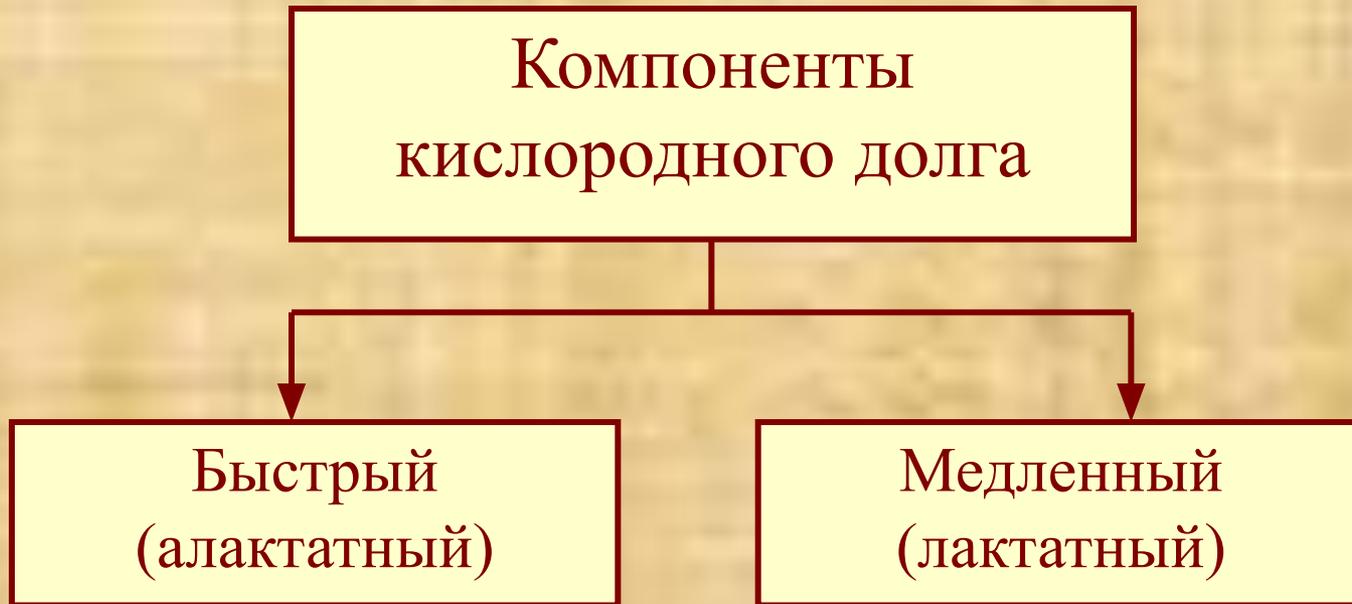


Рисунок 2 – Компоненты кислородного долга

Использование быстрого компонента кислородного долга

```
graph TD; A[Использование быстрого компонента кислородного долга] --> B[Восстановление парциального давления кислорода в венозной крови (10 – 15 с)]; A --> C[Насыщение кислородом миоглобина мышц (10 – 15 с)]; A --> D[Восстановление фосфагенов (3 – 5 мин)];
```

Восстановление
парциального
давления кислорода
в венозной крови
(10 – 15 с)

Насыщение
кислородом
миоглобина
мышц
(10 – 15 с)

Восстановление
фосфагенов
(3 – 5 мин)

**Рисунок 3 – Использование быстрого компонента
кислородного долга**

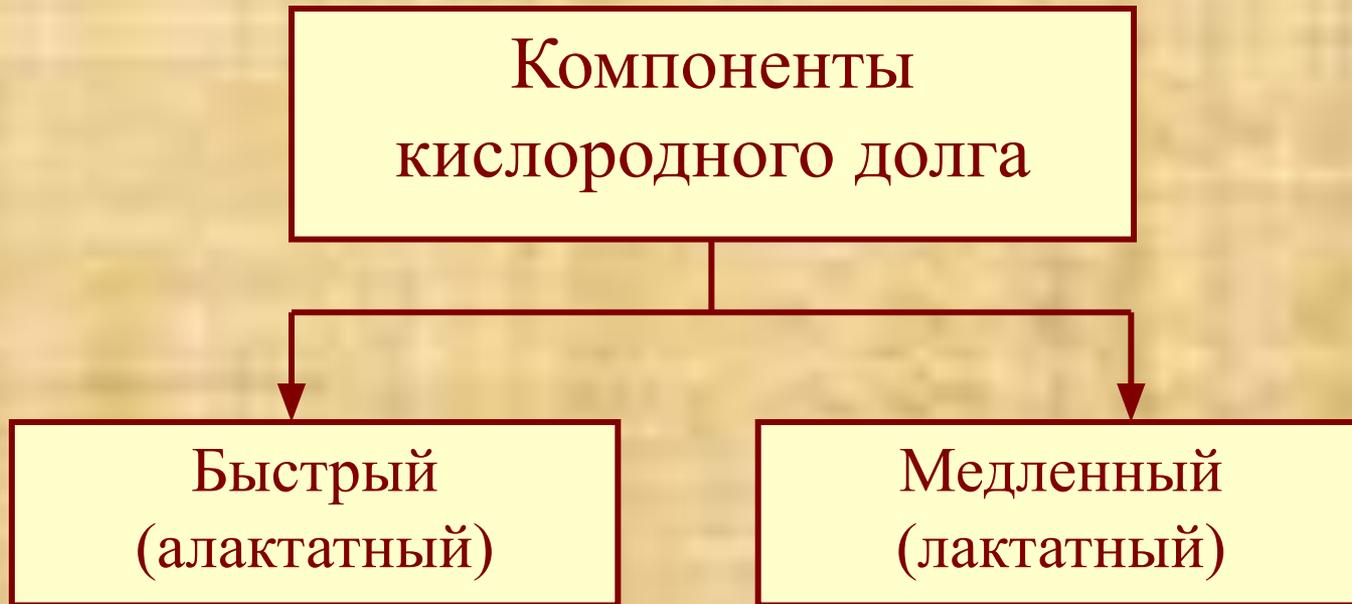


Рисунок 2 – Компоненты кислородного долга

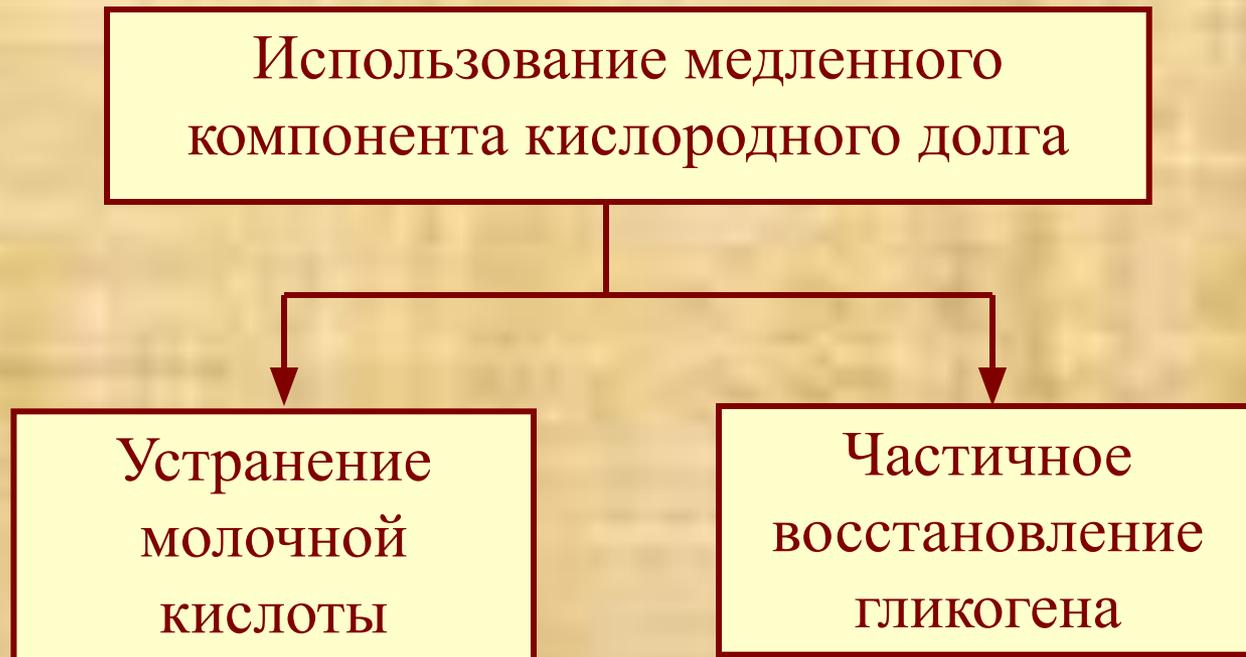


Рисунок 4 – Использование медленного компонента кислородного долга



Рисунок 5 – Способы устранения молочной кислоты



Рисунок 6 – Факторы, влияющие на скорость устранения молочной кислоты

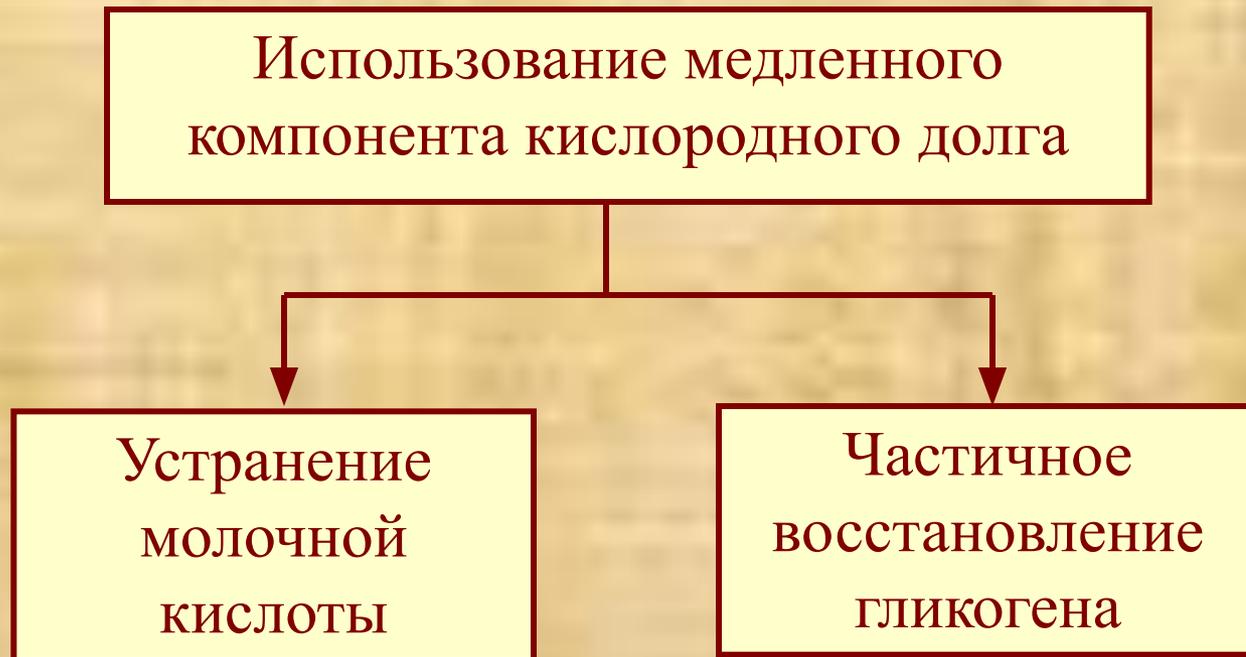


Рисунок 4 – Использование медленного компонента кислородного долга

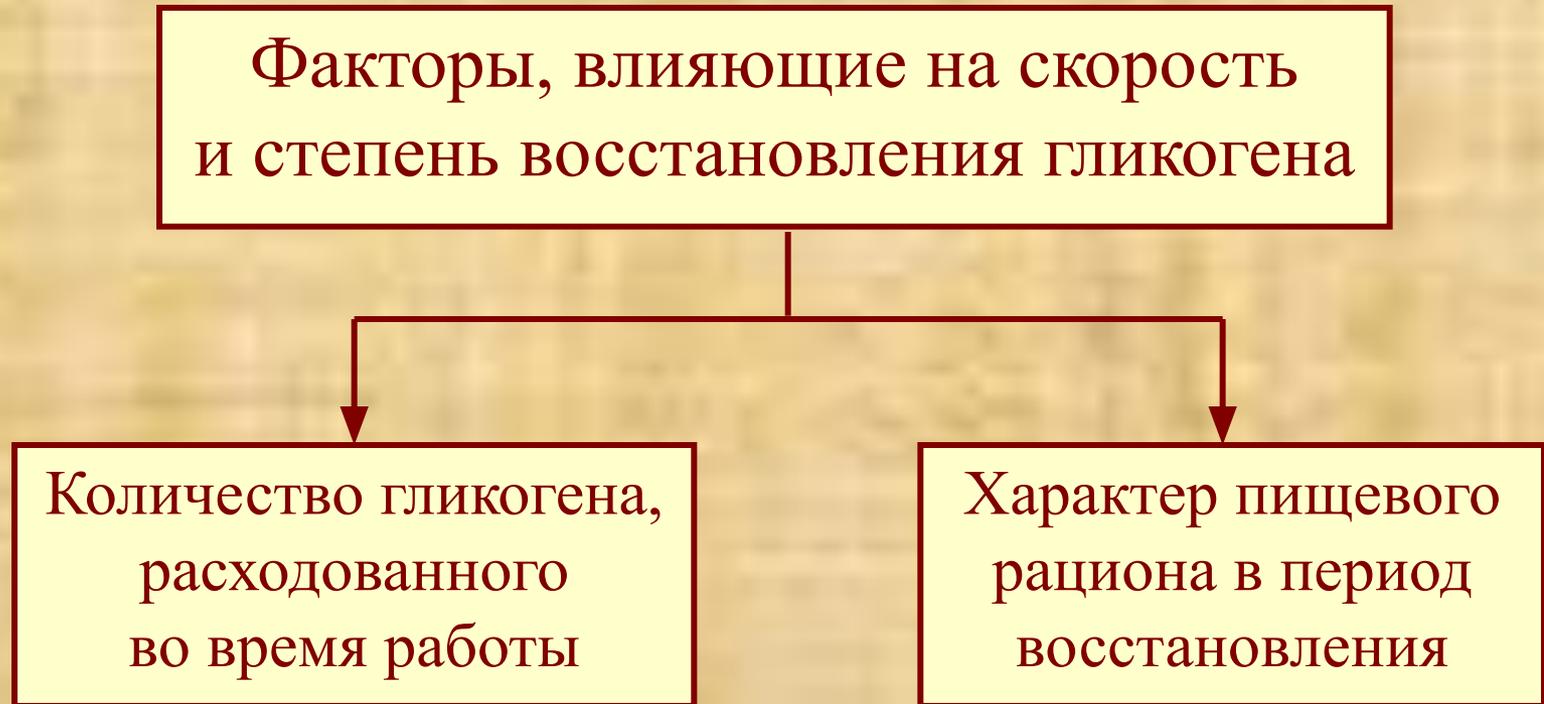


Рисунок 7 – Факторы, влияющие на скорость и степень восстановления гликогена



Рисунок 8 – Закономерности процессов восстановления



Рисунок 9 – Фазы восстановительного периода

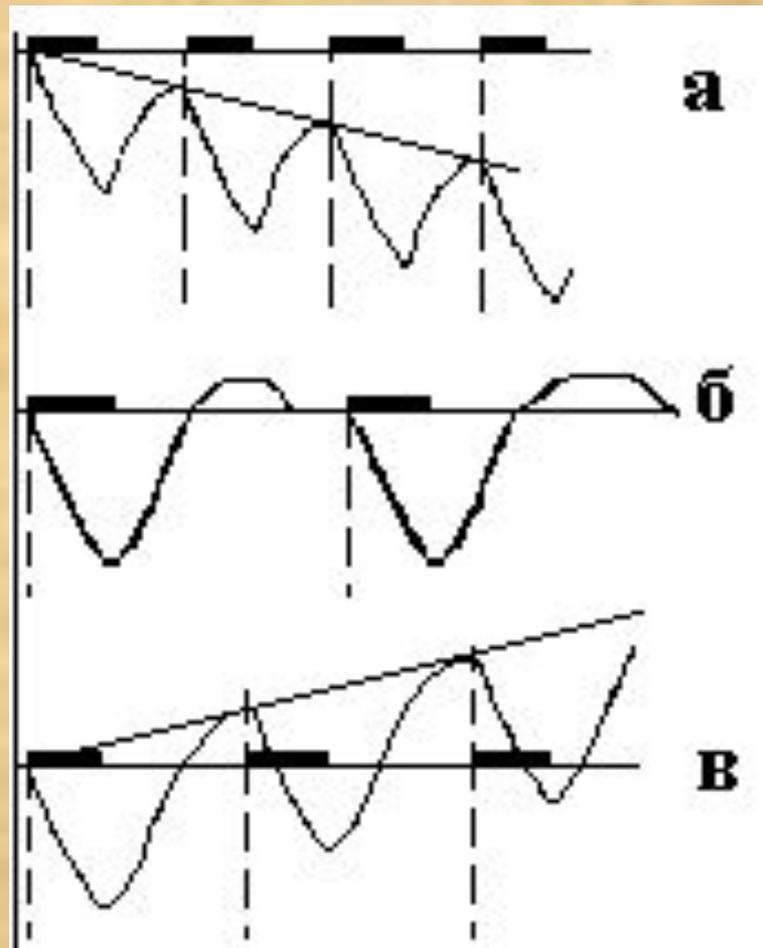


Рисунок 10 -Тренировочный эффект (черным выделены моменты тренировок)

- а) - слишком частые тренировки, истощение и перетренированность,**
- б) - слишком редкие тренировки, никакого существенного эффекта,**
- в) - правильные тренировки в момент суперкомпенсации**



Рисунок 8 – Закономерности процессов восстановления